Fiche d'instruction pour le travailleur

- Établissez un **plan de travail** en concertation avec le client. Tenez compte (autant que possible) de ses souhaits
- **Alternez** le plus possible entre travail lourd et léger :
    - ☐ Commencez par le travail lourd, c'est-à-dire le travail qui nécessite de se pencher souvent, de soulever des objets, de rester longtemps debout, p. ex. faire les lits, faire une grande vaisselle à la main...
    - ☐ Variez les tâches et les positions de travail : planifiez le travail de façon à ne pas devoir faire chez chaque client le même jour le même travail contraignant
- Adoptez une **position adéquate** :
    1. Se pencher et soulever des objets :
        - ✓ Evitez de soulever : poussez, tirez et glissez les objets
        - ✓ Pliez toujours les genoux pour vous baisser ou pour soulever des objets (ne jamais soulever en courbant le dos)
        - ✓ Évitez de soulever en faisant pivoter le dos, déplacez d'abord vos pieds
        - ✓ Portez les objets soulevés le plus près possible du corps
        - ✓ Déposez les objets que vous utilisez souvent à un endroit facilement accessible, c'est-à-dire ni trop haut, ni trop bas
        - ✓ Utilisez autant que possible des outils ou accessoires :
            - ☐ pour éviter de vous baisser, p.ex enroulez le torchon autour d'une raclette
            - ☐ pour travailler en hauteur utilisez par ex. un escabeau, une brosse avec un long manche, un plumeau
        - ✓ Pour faire le lit, écartez-le du mur et donnez appui à votre corps en posant un genou sur le bord du lit
    2. Travailler debout :
        - ✓ Variez les tâches que vous devez effectuer debout, p. ex. laver, essuyer et ranger la vaisselle
        - ✓ Appuyez votre corps contre un mur ou sur le bord de la table
        - ✓ Ecartez légèrement les pieds et appuyez-vous sur la main libre pour travailler
        - ✓ Travaillez à une bonne hauteur :
            - ☐ Travail vertical : à hauteur des yeux
            - ☐ Travail à plat : à hauteur des coudes

CONSEIL : si l'évier est trop bas, utilisez une bassine posée sur le plan de travail

        - ✓ Vous pouvez vous asseoir pour repasser ou plier le linge
        - ✓ Portez des chaussures confortables
- Utilisez avec prudence les **appareils électriques** (aspirateur, fer à repasser, cuisinière, percolateur, lave-linge, réfrigérateur, micro-ondes...)
    - ✓ Méfiez-vous des prises ou fiches électriques mal fixées
    - ✓ N'utilisez pas d'appareils défectueux et n'essayez pas de les réparer vous-même
    - ✓ Les appareils utilisés dans la cuisine et la salle de bain doivent être reliés à la terre et/ou doublement isolés
    - ✓ L'électricité et l'humidité ne font pas bon ménage : essuyez-vous les mains avant d'utiliser des appareils électriques
    - ✓ Coupez immédiatement le courant si un appareil commence à fumer, sent mauvais ou produit des étincelles
- L'utilisation de **produits dangereux** ne se limite pas à la cuisine

- ✓ Si vous devez utiliser un produit que vous ne connaissez pas, lisez d'abord le mode d'emploi sur l'emballage
- ✓ Ne mélangez jamais différents produits de nettoyage, des réactions chimiques dangereuses pourraient se produire
- ✓ Rangez les produits dangereux dans un endroit sûr, hors de portée des enfants
- ✓ Laissez les produits de nettoyage et autres dans leur emballage d'origine
- ✓ Lavez-vous les mains après avoir travaillé avec un produit dangereux, surtout avant de manger
- ✓ N'utilisez jamais d'eau chaude (sauf si indiqué)
- ✓ Remplissez d'abord le seau avec de l'eau puis rajoutez le produit (dangereux)

▪ **Organisation du travail** :

- ✓ travaillez de bas en haut (porte, armoires, vitres, ….)
- ✓ travaillez du propre vers le sale (porte, vitres, ….)
- ✓ terminez le travail à l'endroit où vous évacuez les eaux sales
- ✓ rangez de manière ordonnée le matériel propre
- ✓ en priorité :
  - ☐ en premier l'espace habité puis les espaces non habités
  - ☐ d'abord les locaux sanitaires puis les espaces habités
- ✓ tenez compte des conditions atmosphériques

▪ **Nettoyage** *

- ✓ Produits de nettoyage (de base)
  - ☐ Produit de vaisselle
  - ☐ Produit d'entretien doux et décapant
  - ☐ Poudre à lessiver
  - ☐ Produits pour l'entretien du métal
  - ☐ Produits d'entretien pour les meubles
- ✓ Matériel de nettoyage (essentiel)
  - ☐ Brosse à poil dur et balai (brosse douce)
  - ☐ Brosse et ramassette
  - ☐ Aspirateur
  - ☐ Brosse pour toilettes
  - ☐ Éponges synthétiques
  - ☐ Serpillière, raclette et seau
  - ☐ Seau et bassin
  - ☐ Chiffon à poussières

CONSEIL : prenez pour nettoyer un chiffon de couleur différente selon le lieu que vous nettoyez, par ex. :

- Le sol chiffon bleu
- Les sanitaires chiffon jaune

  - ☐ Matériel pour faire la vaisselle
  - ☐ Gants de ménage, si possible différents selon les tâches par ex. vaisselle, entretien des toilettes, …
  - ☐ Peau de chamois
- ✓ Schéma d'entretien :

1. entretien journalier :
   - ☐ Faire la vaisselle
   - ☐ Nettoyer les surfaces de travail et la cuisinière
   - ☐ Passer la serpillière sur le sol de la cuisine
   - ☐ Débarasser la table où l'on prend les repas, enlever les miettes et passer l'aspirateur
   - ☐ Vider les poubelles
   - ☐ Aérer et faire les lits

- ☐ Nettoyer la lunette et le pot des toilettes
- ☐ Ranger les objets qui traînent
- ☐ Faire la lessive (grande famille)
- ☐ Nettoyer les objets utilitaires des animaux domestiques par ex. la litière du chat

2. entretien hebdomadaire (ou tous les 2 semaines) :
   - ☐ Nettoyer la salle de bain à fond : bain, douche, lavabo, WC
   - ☐ Le revêtement de sol dans toute la maison
   - ☐ Faire les poussières (armoires, cadres, pièces de décoration)
   - ☐ Nettoyer l'écran de l'appareil télé et le téléphone
   - ☐ Arroser les plantes et enlever les feuilles mortes
   - ☐ Nettoyer le réfrigérateur et l'armoire à provision
   - ☐ Enlever les produits périmés
   - ☐ Renouveler la literie (draps et housses)
   - ☐ Nettoyer les vitres
3. entretien annuel ou tous les 6 mois :
   - ☐ Vider les armoires et nettoyer l'intérieur
   - ☐ Nettoyer à fond les matelas et les couvertures
   - ☐ Nettoyer les tissus d'ameublement (rideaux, fauteuils, …)
   - ☐ Nettoyer à fond le garage, la remise, le débarras

* Source : snel schoon van A tot Z, 1000 onderhouds- en vlekkentips voor een kraaknette woning – Testaankoop, praktische gidsen – ISBN 90-76229-12-0 (editie 1999, 199 blz.)